



NBR-004-003205 Seat No. _____

M. P. Ed. (Sem. II) (CBCS) Examination

April / May - 2017

Sports Nutrition

(New Course)

Faculty Code : 004

Subject Code : 003205

Time : $2\frac{1}{2}$ Hours]

[Total Marks : 70

- 1 આહારનો અર્થ પરિભાષા અને અર્થઘટન કરી કાર્યો વિસ્તારથી સમજાવો. 15
અથવા
- 1 શીશુના વિકાસમાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પોષણની જરૂરિયાત સમજાવો. 15
- 2 સમતોલ આહાર એટલે શું ? પોષક ઘટકોનું મહત્ત્વ સમજાવી પોષક ઘટકો વિશે લખો. 15
અથવા
- 2 રમત આહાર, વિજ્ઞાનનો અર્થ, વ્યાખ્યાઓ અને રમત-ગમત અને શારીરિક શિક્ષણમાં આહાર વિજ્ઞાનની અગત્ય સમજાવો. 15
- 3 ખેલાડીઓનો આહાર એટલે શું ? રમત પહેલાનો, રમત દરમિયાનનો અને રમત પછીનો આહાર સમજાવો. 15
અથવા
- 3 કૃત્રિમ આહાર (જંકફૂડ) અને તેનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિ પર તેનો પ્રભાવ કેવો પડે છે ? સમજાવો. 15
- 4 શરીરમાં આહારનું પાચન અને શોષણ સમજાવો. 15
અથવા
- 4 ફળોનું પોષણ મૂલ્ય સમજાવી ખેલાડીના આહાર તરીકે સવિસ્તર મૂલવો. 15
- 5 ટૂકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) 10
(1) કુપોષણ.
(2) અતિપોષણ અને સ્થુળતા.
(3) વિરૂદ્ધઆહાર.
(4) શરીરના વજનની જાળવણી.

ENGLISH VERSION

1 Meaning, definition of food and work of food write in detail. 15

OR

1 Importance of nutrition for fetus during pregnancy. 15

2 What is balanced diet ? Write about nutritional elements and write its importance. 15

OR

2 Food science in sports - meaning and definition importance of nutritional (food) science in sports and physical education. 15

3 What is food for sports person ? Food and nutrition before and at the time of sporting event. 15

OR

3 What is Junk food and what is the effect of Junk food on person, who used to it ? 15

4 Digestion and absorption of food in body. 15

OR

4 Nutritional value of fruits and write in detail about it for sports persons diet. 15

5 Write short notes : (any two) 10

- (1) Undernutrition.
- (2) Overnutrition and obesity.
- (3) Wrong combination in food.
- (4) Weight maintenance for body.